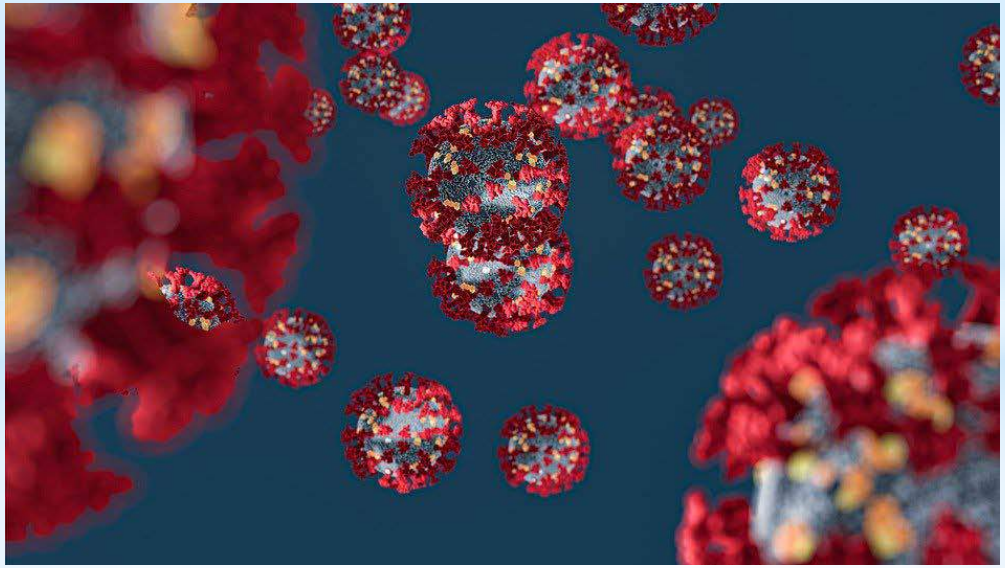
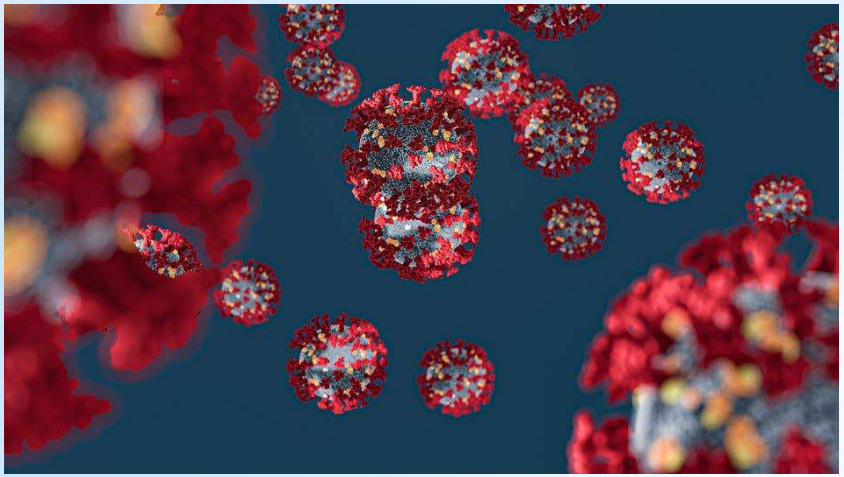
Studentenbegeleiding ten tijde van Corona (of andere ramp)



André Baars, Onderwijspsycholoog
www.andrebaars.com



2 MARKTPLAATS.nl

Wat moet gemanaged worden?

1. De tijd

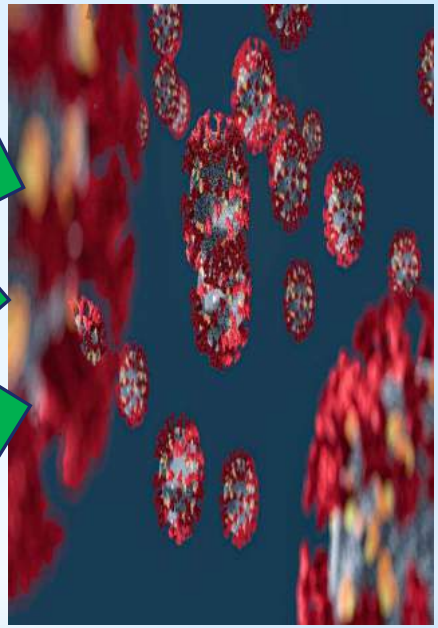
2. De activiteiten

3. De emoties

Hoe het te managen?

Door:

1. Constructief denken
2. Structuur aanbrengen
3. Overzicht behouden
4. Balans bewaren



1. Constructief denken

Irrationele denken:

Bevatten één van twee kenmerken:

- Ze zijn *feitelijk* onjuist.

- Ze zijn onbruikbaar.

1. Constructief denken

Irrationele denken:

Bevatten één van twee kenmerken:

- Ze zijn *feitelijk* onjuist.

  "Ik word GEK als deze lockdown langer gaat duren!"

- Ze zijn onbruikbaar.

  "Mijn studiejaar gaat naar de knoppen!"

1. Constructief denken

Begeleid van irrationale gedachten:

1. Constructief denken

Begeleid van irrationale gedachten:

Uitgangspunten

- Het begint bij vervelende gevoelens
- Negatief voelen = negatief denken.
- Erkenning en acceptatie (“Ik denk dit echt!”).

1. Constructief denken

Begeleid van irrationale gedachten:

Stappen in het uitdagen:

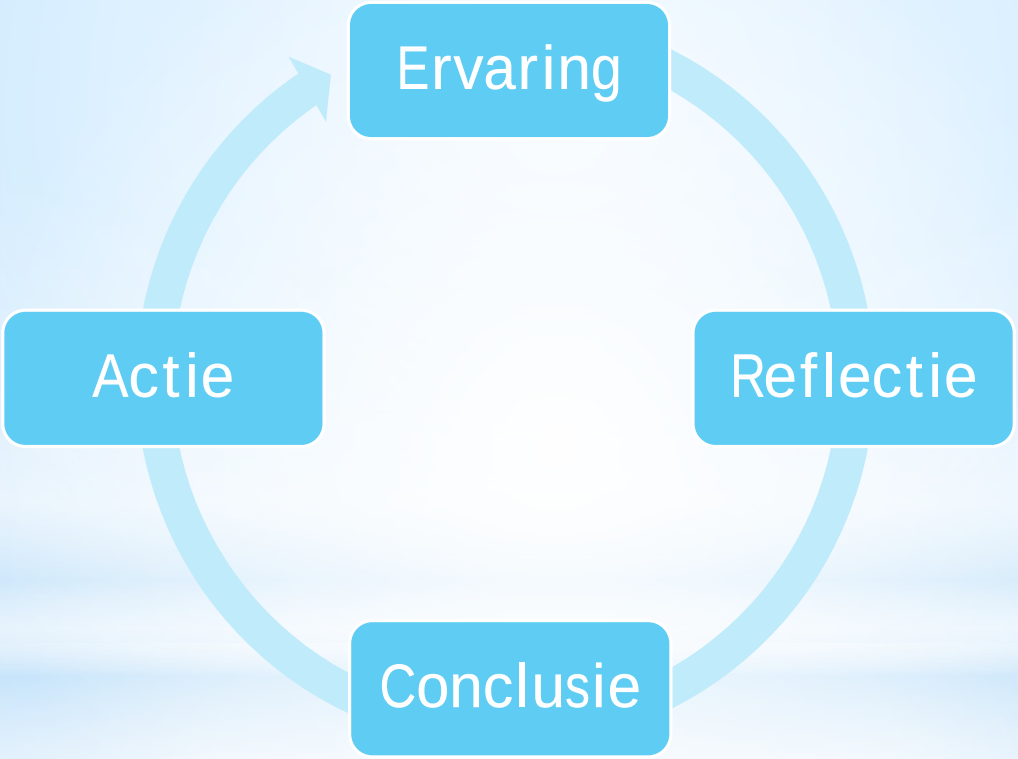
- Wat is de situatie en wat is de gedachte precies?
- Is de gedachte *echt* waar?
- Helpt de gedachte keuzes en acties te maken?
- Is een ander perspectief mogelijk?

1. Constructief denken

Vraag: Wanneer is een gedachte constructief?

1. Constructief denken

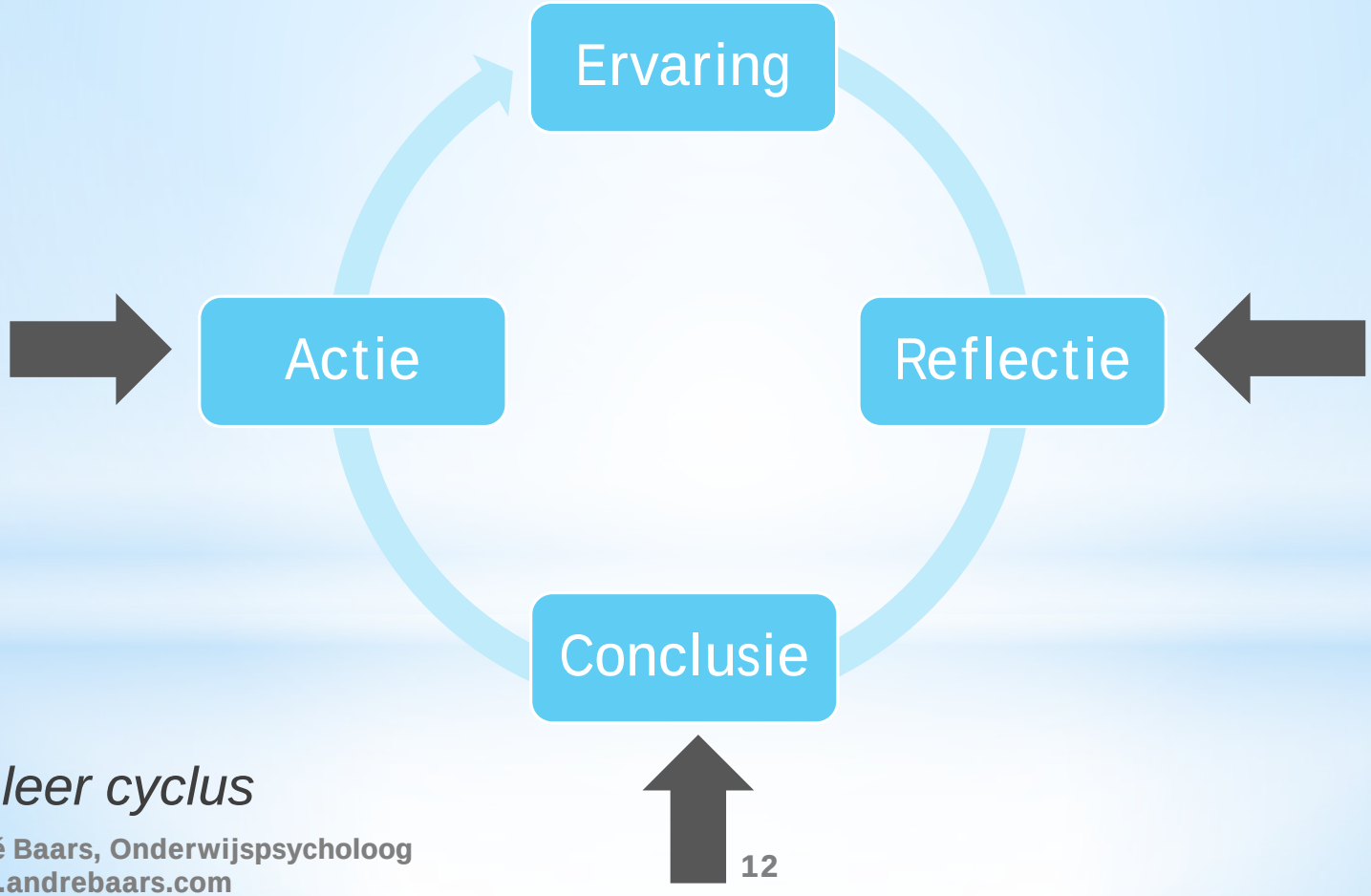
Vraag: Wanneer is een gedachte constructief?



De leer cyclus

1. Constructief denken

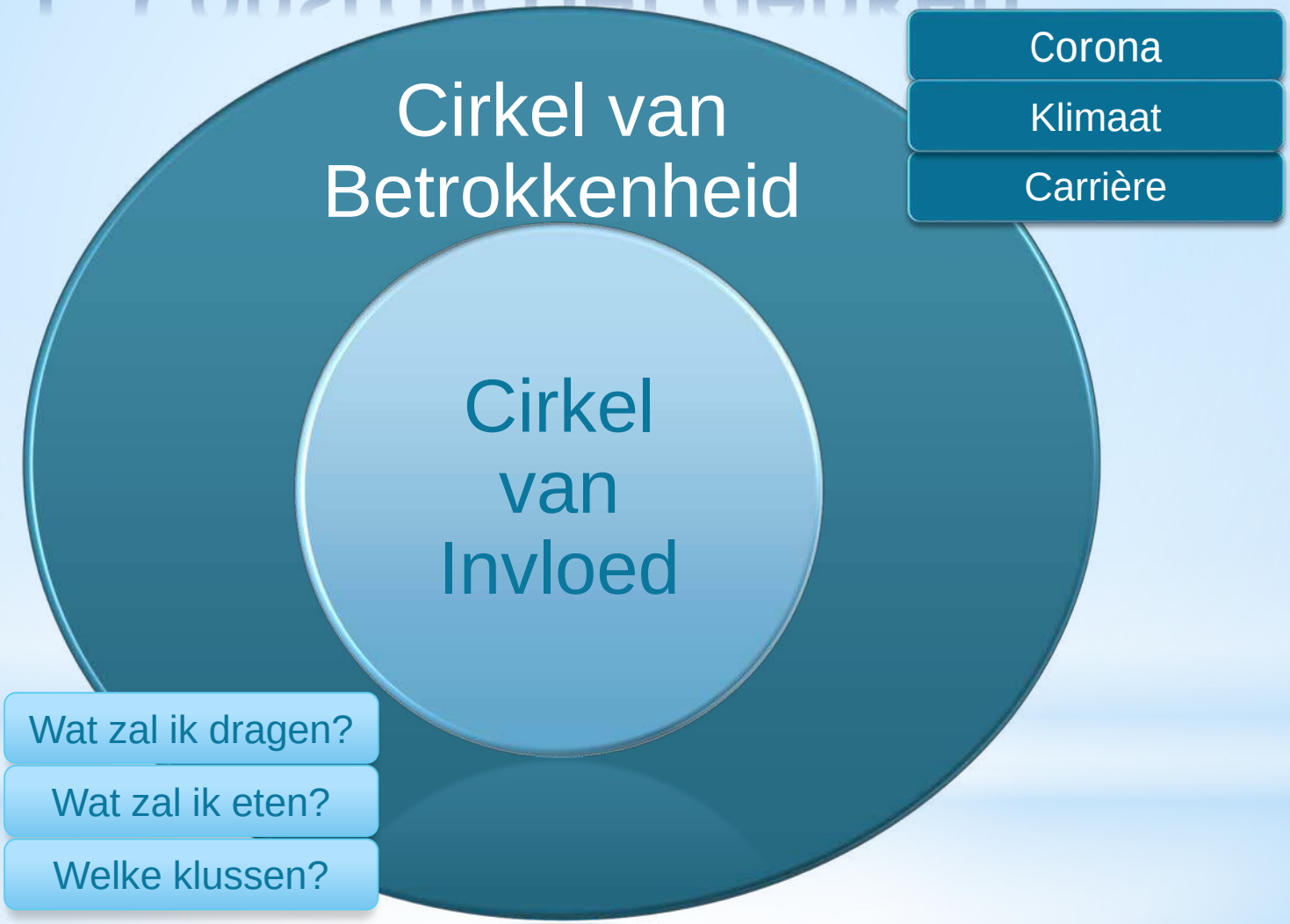
Antwoord: Wanneer Reflecties en Conclusies leiden tot Actie!



De leer cyclus

1. Constructief denken

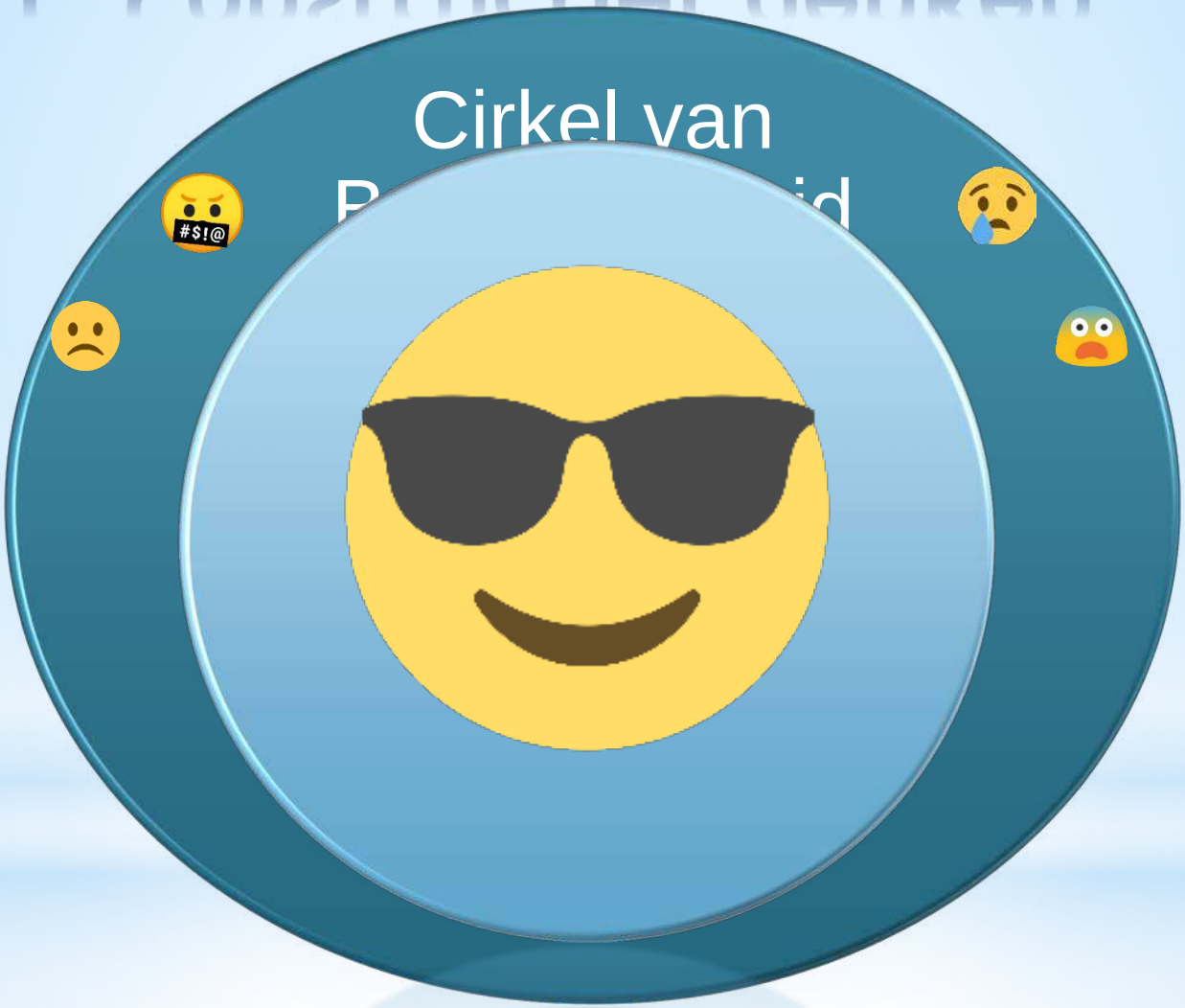
1. Constructief denken



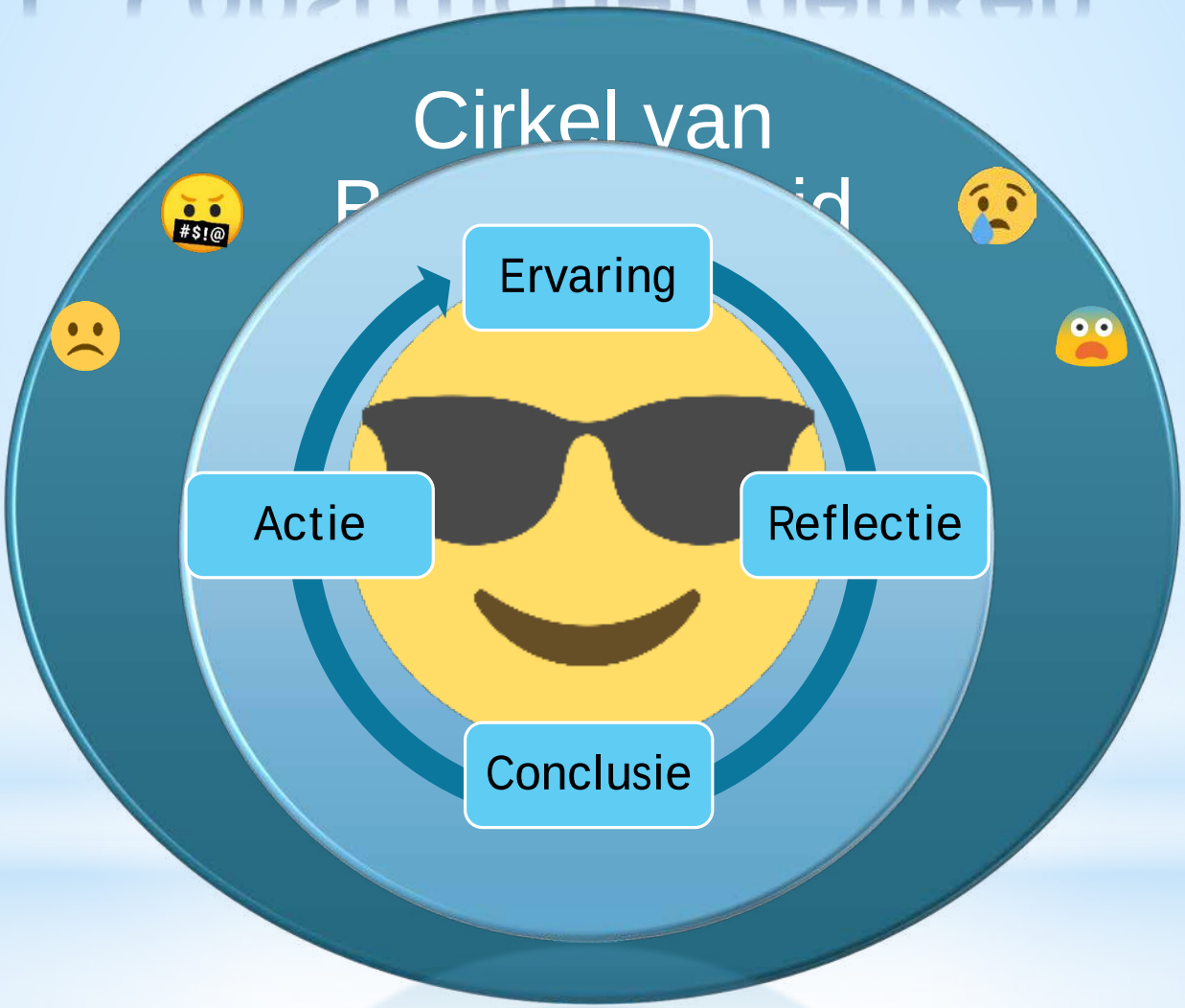
1. Constructief denken

1. Constructief denken

1. Constructief denken



1. Constructief denken



1. Constructief denken

Vragen van de deelnemers?

- Irrationeel denken

- Constructief denken

- Cirkel van betrokkenheid en invloed

Hoe vergroot je de cirkel van betrokkenheid?

Hoe vergroot je de cirkel van betrokkenheid?

Met structuur!

2. Structuur aanbrengen

- Opstaan met een doel! Ochtend ritueel van ondernemerschap.
- Maak een dag schema:
  - Studie activiteiten
  - Klussen
  - Vrije tijd

2. Structuur aanbrengen

Verdeel de dag in:

- Ochtend
- Middag
- Avond

(Gebruik ontbijt, lunch en avondeten als verdeling).

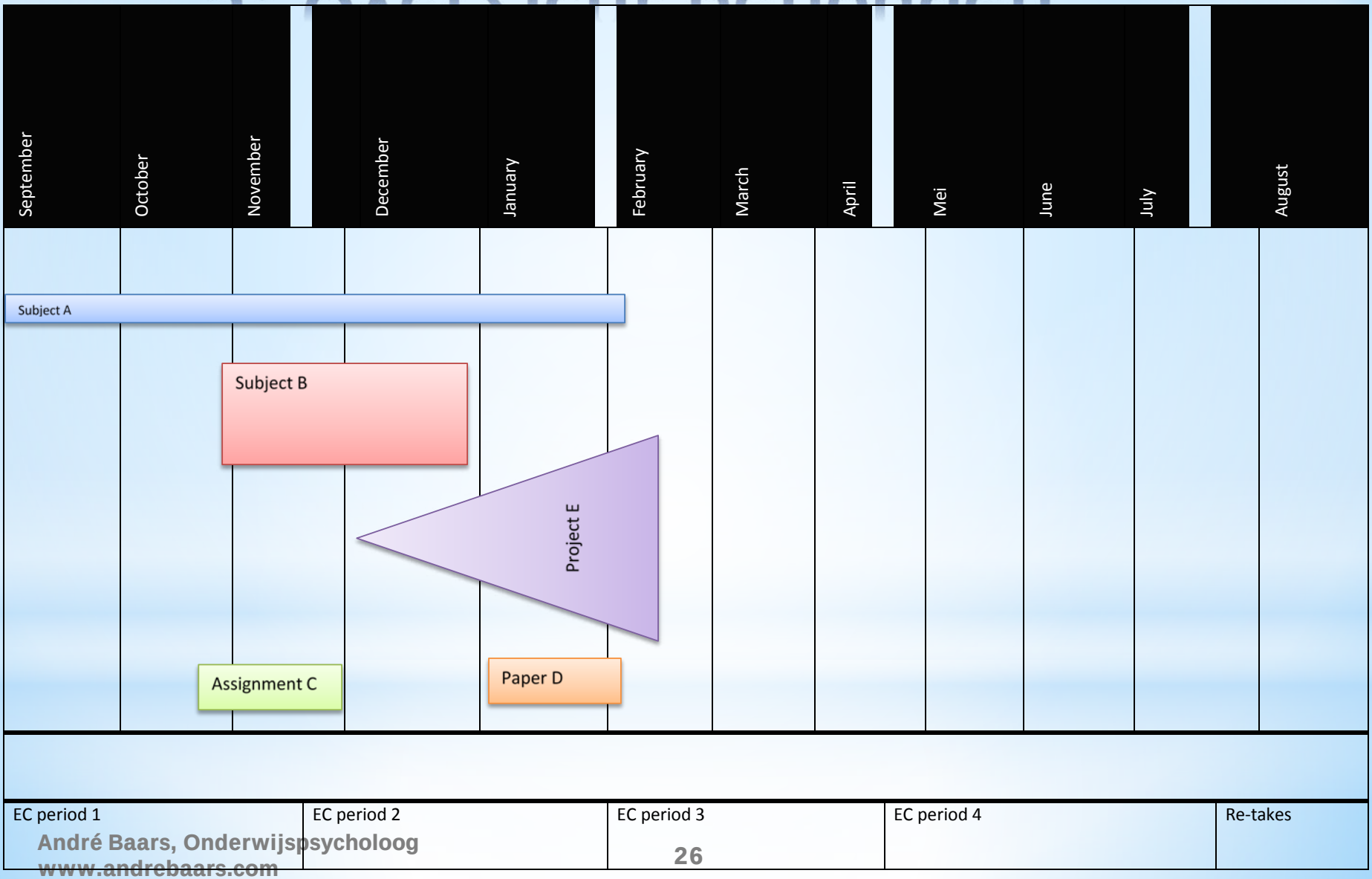
	MON	TUE	WED	THU	FRI	WKND
Morning						
Afternoon						
Evening						

2. Structuur aanbrengen

- Studieactiviteiten
  (literatuur, opdrachten, lessen, papers, emails enz.)
- Klussen
  (boodschappen, eten, schoonmaken enz.)
- Vrije tijd:
  (Netflix, whatsapp, sport, wandelen, sociaal)

3. Overzicht behouden

3. Overzicht behouden



3. Overzicht behouden

Analyse van de voortgang:

1. Wat waren de doelen (vandaag, deze week)?
2. Wat is gelukt? Wat deed ik goed?
3. Wat is niet gelukt? Wat deed ik niet goed?
4. Wat mag zo blijven en wat moet anders?
5. Hoe ben ik van plan het anders te doen (SMART).

3. Overzicht behouden

Analyse van de voortgang:

Ervaring

1. Wat waren de doelen (vandaag, deze week)?
2. Wat is gelukt? Wat deed ik goed?
3. Wat is niet gelukt? Wat deed ik niet goed?
4. Wat mag zo blijven en wat moet anders?
5. Hoe ben ik van plan het anders te doen (SMART).

Actie

Reflectie

Conclusie

3. Overzicht behouden

Analyse van de voortgang:

2a. Wat is gelukt?

Ik heb in 3 uur een artikel kunnen doornemen.

2b. Wat deed ik goed?

- *Ik nam me voor gefocust te blijven.*
- *Ik had goed ontbeten.*
- *Ik had mijn bureau opgeruimd*
- *Ik nam elk uur een kwartier pauze.*

3. Overzicht behouden

Analyse van de voortgang:

3a. Wat is niet gelukt?

Ik heb 2 opdrachten niet gedaan. Ik stelde ze uit.

3b. Wat deed ik niet goed?

- Ik bleef voor Netflix hangen.

- Ik zei telkens tegen mijzelf "dadelijk".

- Ik had geen concrete tijdstip geformuleerd.

3. Overzicht behouden

Analyse van de voortgang:

1. Wat waren de doelen (vandaag, deze week)?
2. Wat is gelukt? Wat deed ik goed?
3. Wat is niet gelukt? Wat deed ik niet goed?
4. Wat mag zo blijven en wat moet anders?
5. Hoe ben ik van plan het anders te doen (SMART).

3. Overzicht behouden

SMART:

S	Specifiek	(vat *artikel X samen*)
M	Meetbaar	(onderstrepen *met stift* + *mindmap maken*)
A	Acceptabel	(*Ik vind dit belangrijk!*)
R	Realiseerbaar	(*Ik kan dit!*)
T	Tijdgebonden	(*Maandag, 13.00uur tot 16.00uur*)

3. Overzicht behouden

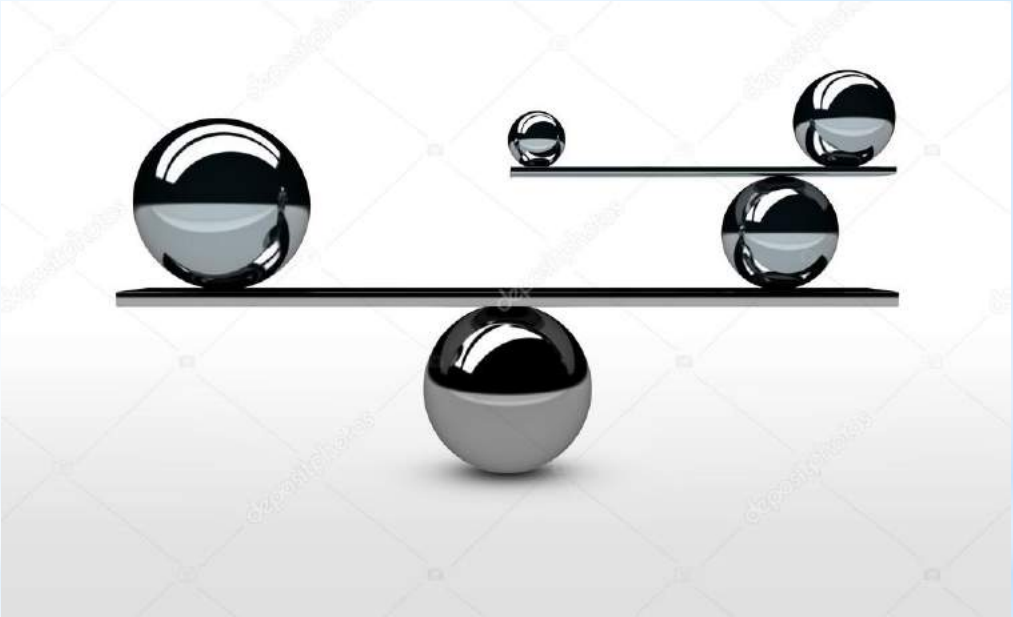
Vragen van deelnemers?

- Structuur aanbrengen (ochtend, middag, avond)
- Studieactiviteiten, Klussen, Vrije tijd
- Lange termijn overzicht
- Analyse van voortgang + SMART

4. Balans bewaren

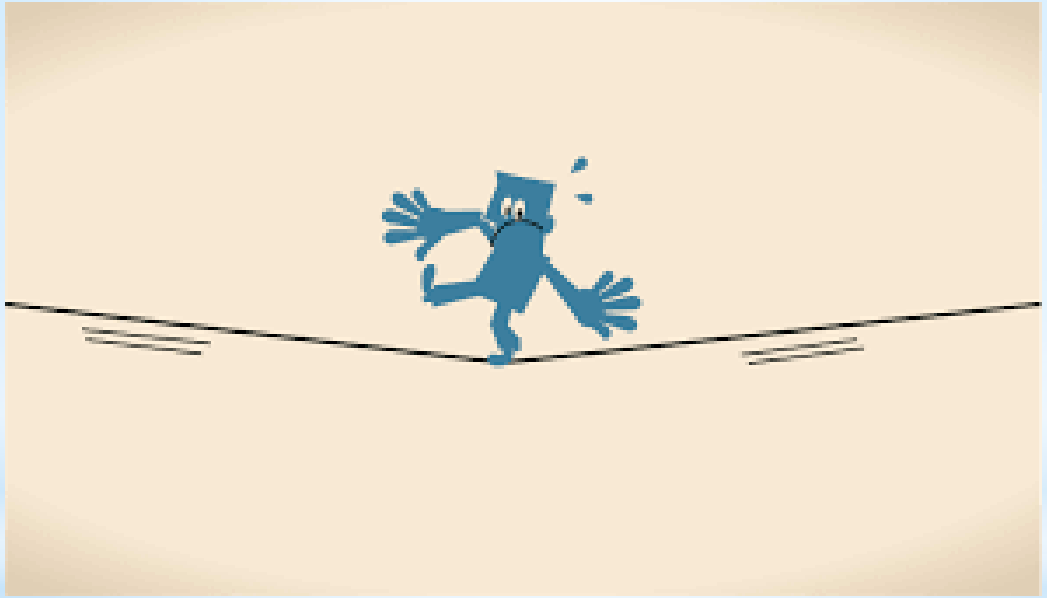
4. Balans bewaren

Perfecte balans bestaat niet (voor de mens)!



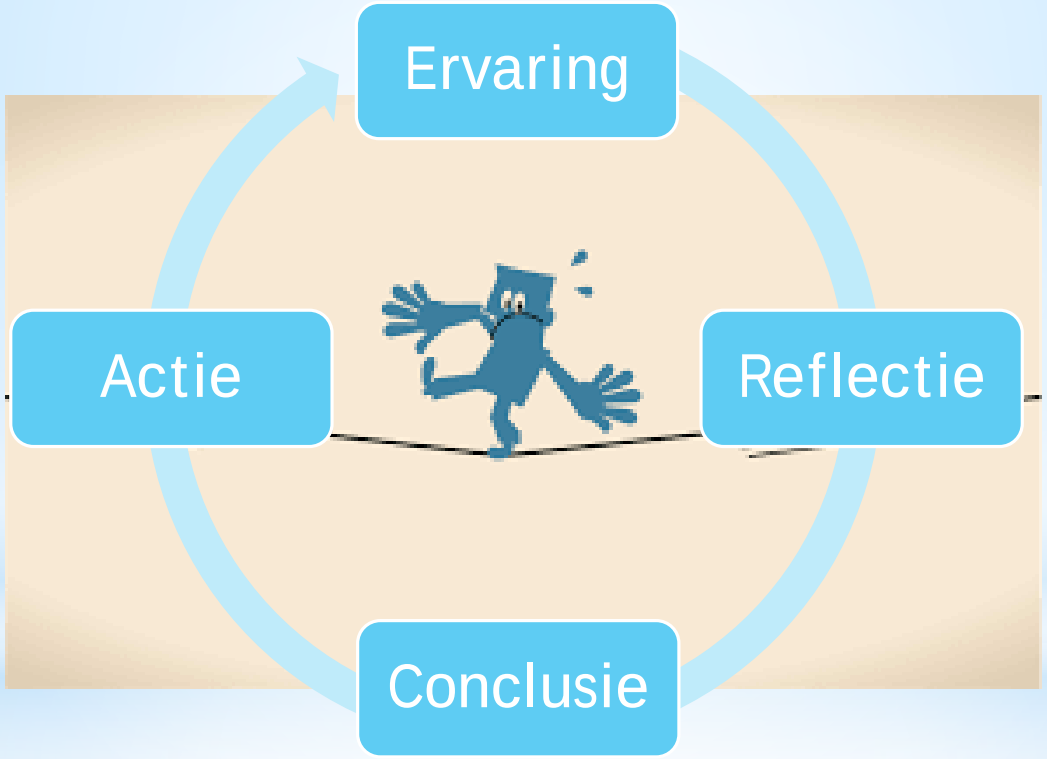
4. Balans bewaren

Menselijke balans is bewaren-verliezen-terugvinden!



4. Balans bewaren

Menselijke balans is bewaren-verliezen-terugvinden!



4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Box 1	Box 2
Niet belangrijk	Box 3	Box 4

4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Box 1	Box 2
Niet belangrijk	Box 3	Box 4

4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Box 1	x 2
Niet belangrijk		x 4

4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk		x 2
Niet belangrijk		x 4

4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk		x 2
Niet belangrijk		x 4

4. Balans bewaren

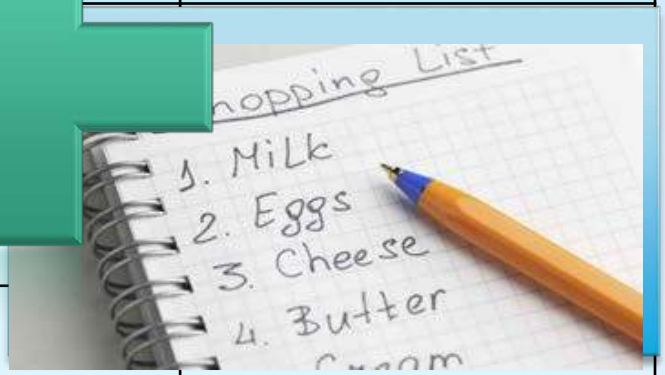
Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Box 1	Box 2
Niet belangrijk	Box 3	

4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Box	
Niet belangrijk	Box 3	



4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Actie!	Kwaliteit
Niet belangrijk	Verleiding	Weg ermee!

4. Balans bewaren

Belangrijk versus Urgent

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Actie!	Kwaliteit
Niet belangrijk	Verleiding	Weg ermee!

4. Balans bewaren

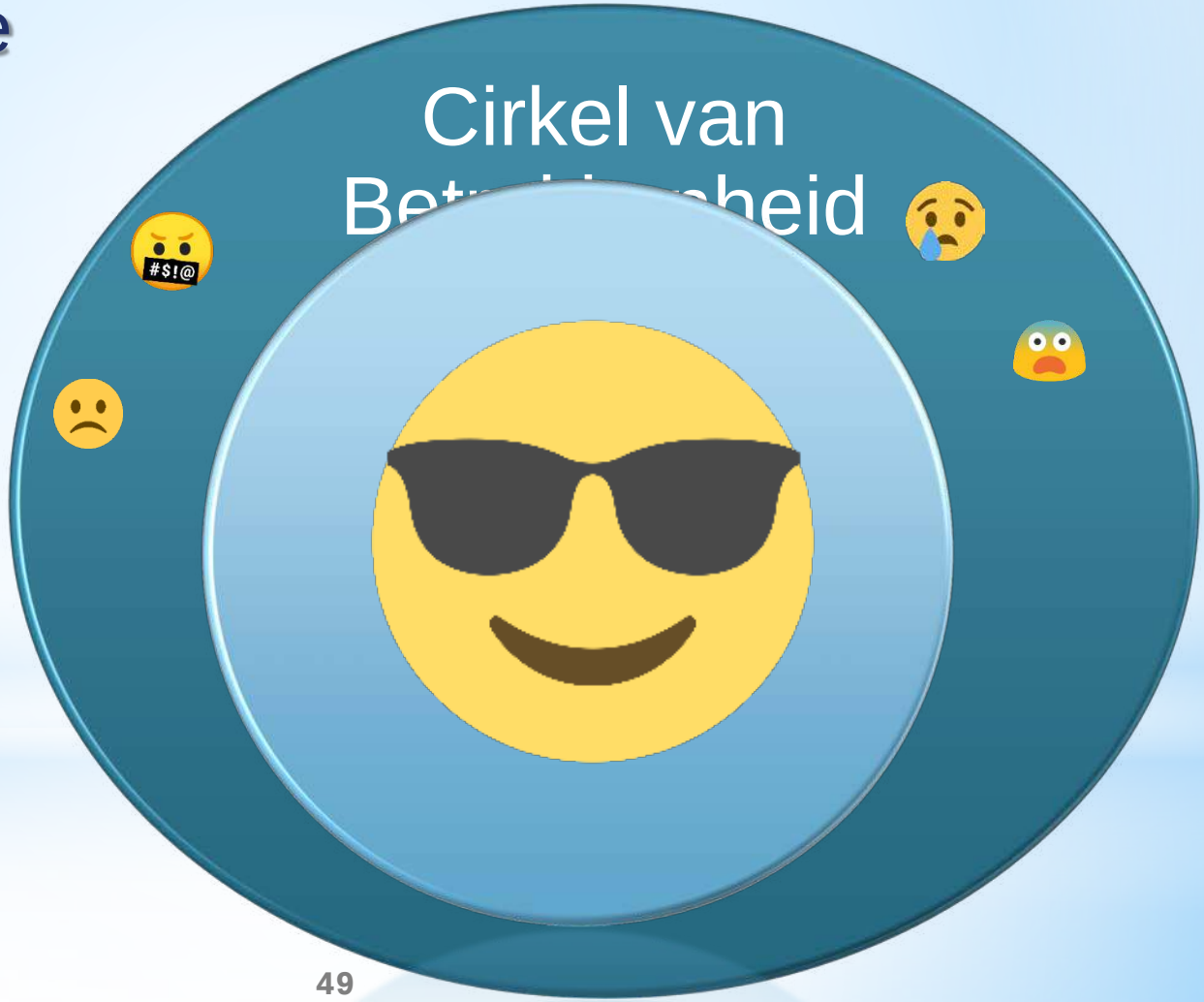
Online / offline

4. Balans bewaren

Online / offline

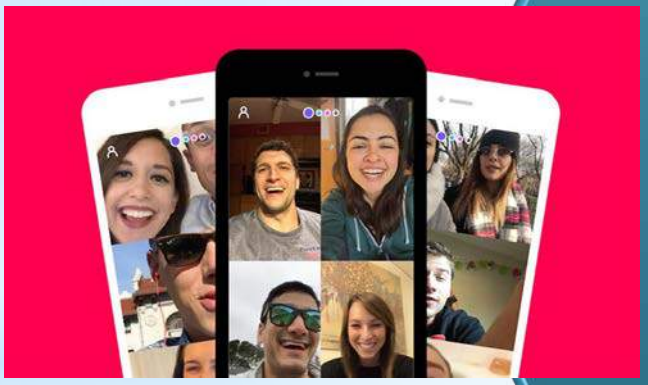
4. Balans bewaren

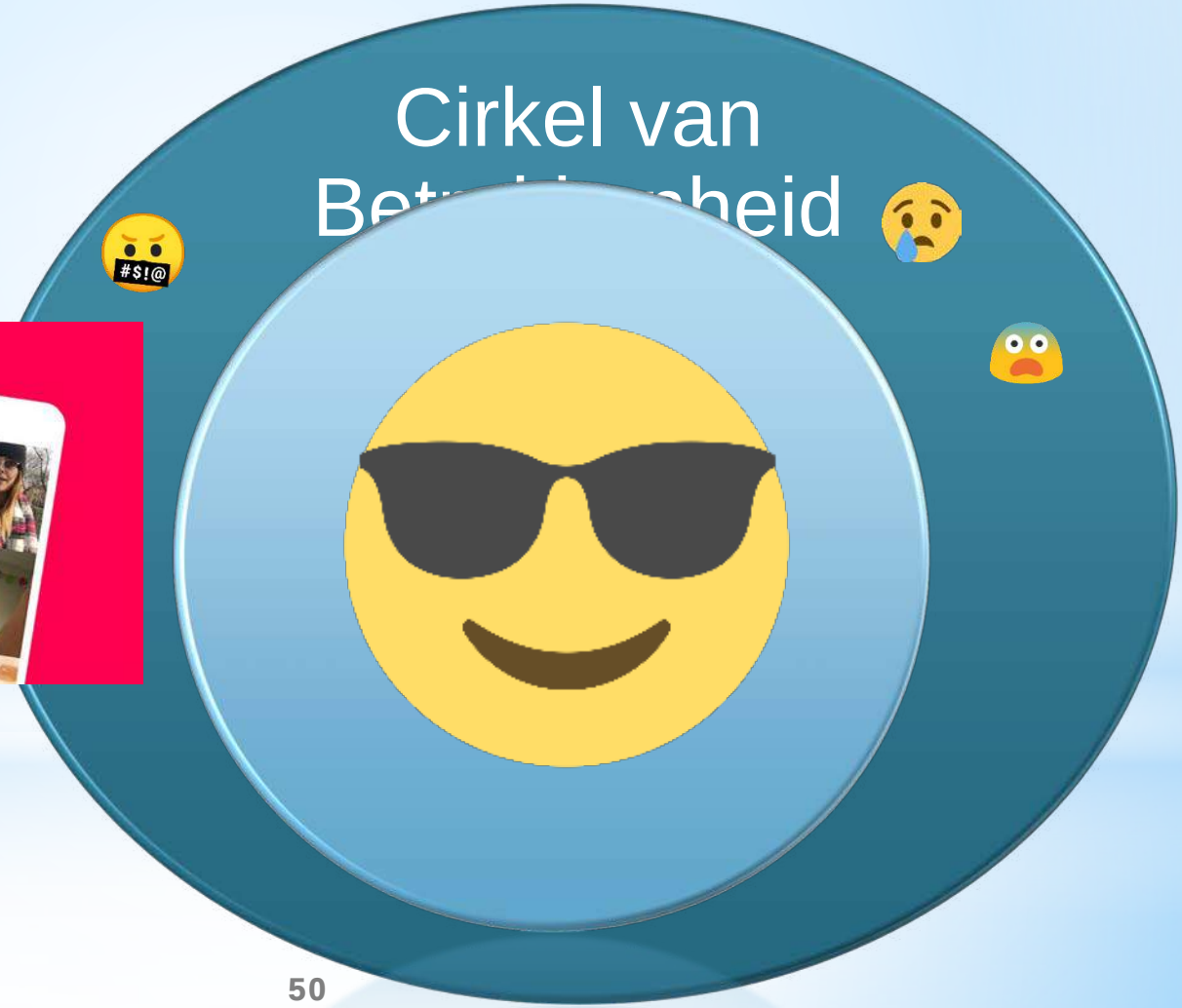
Online / offline



4. Balans bewaren

Online / offline





4. Balans bewaren

Online / offline

- Behoud contact met belangrijke mensen.
- Gebruik ook video!
- Deel emoties (frustraties, angst, stress enz.)
- Doseren! Plan deze contacten in (SMART).
- Niet voortdurende online (Corona nieuws!)

4. Balans bewaren

Online / offline

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Actie!	Kwaliteit
Niet belangrijk	Verleiding	Weg ermee!

- Behoud contact met belangrijke mensen.
- Gebruik ook video!
- Deel emoties (frustraties, angst, stress enz.)
- Doseren! Plan deze contacten in (SMART).
- Niet voortdurende online (Corona nieuws!)

4. Balans bewaren

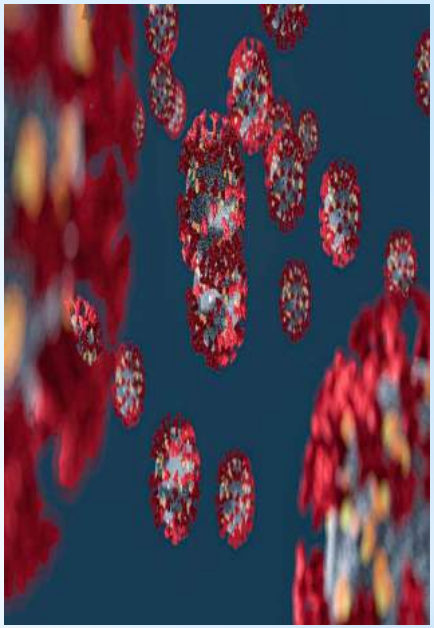
Online / offline

	Urgent	Niet urgent
Belangrijk		Kwaliteit
Niet belangr		Weg ermee!

- Behoud contact met belangrijke mensen.
- Gebruik
- Deel em angst, stress enz.)
- Doseren ten in (SMART).
- Niet voo (Corona nieuws!)

Regie!

1. Constructief denken
2. Structuur aanbrengen
3. Overzicht behouden
4. Balans bewaren



Tips voor online begeleidien

- Het kost veel energie! Korte sessies.
- Hou het eenvoudig.
- Gebruik video indien mogelijk!
- Gebruik visuele ondersteuning (share screen of sheets).